

Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Menyamping Menggunakan Metode Bagian Pada Mahasiswa Semester Satu PKO FKIP UTP Surakarta Tahun Pelajaran 2017/2018
Oleh : Bagus Kuncoro

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU GAYA
MENYAMPING MENGGUNAKAN METODE BAGIAN PADA
MAHASISWA SEMESTER SATU PKO FKIP UTP SURAKARTA TAHUN
PELAJARAN 2017/2018**

Oleh : Bagus Kuncoro

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar tolak peluru gaya menyamping pada mahasiswa semester satu tahun ajaran 2017/2018 melalui penggunaan metode bagian. Data dalam penelitian ini diperoleh secara langsung dari hasil observasi lapangan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Objek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester satu PKO FKIP UTP Surakarta sejumlah 26 mahasiswa .

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, yang terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi tindakan untuk tiap siklus. Subyek penelitian adalah mahasiswa semester satu PKO FKIP UTP Surakarta Tahun Pelajaran 2017/2018 yang berjumlah 26 mahasiswa, terdiri dari 23 mahasiswa putra dan 3 mahasiswi. Sumber data untuk penelitian ini berasal dari mahasiswa dan pengajar. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran kemampuan tolak peluru gaya menyamping dan pengamatan dari proses pembelajaran meliputi tes kemampuan kognitif, afektif dan psikomotor yang mengarah pada proses dan produk. Data dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif yang didasarkan pada analisis kualitatif dan kuantitatif.

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa melalui metode bagian dapat meningkatkan hasil belajar tolak peluru gaya menyamping pada mahasiswa dari pra siklus ke siklus satu dan dari siklus satu ke siklus dua. Dari analisis data diperoleh hasil pada siklus satu terjadi peningkatan hasil belajar tolak peluru untuk mahasiswa yang tuntas yaitu 57,07% atau 15 mahasiswa yang tuntas. Sedangkan pada siklus dua peningkatan hasil belajar tolak peluru sebesar 84,62% atau 22 mahasiswa yang tuntas.

Kata Kunci : tolak peluru, gaya menyamping, metode bagian berulang.

.

Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Menyamping Menggunakan Metode Bagian Pada Mahasiswa Semester Satu PKO FKIP UTP Surakarta Tahun Pelajaran 2017/2018
Oleh : Bagus Kuncoro

A. PENDAHULUAN

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang tertua, yang telah dilakukan manusia sejak jaman purba sampai dewasa ini. dimana gerakan-gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik, seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar adalah gerakan yang dilakukan oleh manusia dalam kehidupannya sehari-hari. Atletik adalah suatu cabang olahraga, bahkan disebut sebagai *mother of sport* atau ibu dari cabang-cabang olahraga lainnya, yang sudah diajarkan mulai dari sekolah dasar hingga perguruan tinggi. Dengan demikian cabang olahraga atletik sudah sangat tidak asing lagi bagi para khalayak yang pernah mengenyam pendidikan. (Rif'iy Qomarullah, dkk. 2012:1).

Dalam pembelajaran perkuliahan praktek khususnya atletik, didasarkan pada keterampilan menggunakan peralatan sebenarnya. Dari pembelajaran keterampilan yang sebenarnya, banyak mahasiswa mengalami kendala. Untuk mengatasi kendala tersebut, maka pengajar harus mampu mencari solusi yang tepat agar tujuan pembelajaran atletik tercapai. Salah satunya melalui memodifikasi metode pembelajaran perkuliahan. Harapan pengajar memodifikasi metode pembelajaran agar kendala yang dihadapi mahasiswa dapat teratasi, sehingga dapat membangkitkan motivasi belajar mahasiswa. Strategi metode pembelajaran mempunyai pengaruh besar terhadap keberhasilan dalam pencapaian tujuan pembelajaran. Startegi dalam mengembangkan metode pembelajaran memudahkan pengajar untuk mencapai tujuan pembelajarannya.

Salah satu nomor lempar dalam mata kuliah cabang olahraga atletik adalah tolak peluru. Kesulitan yang dihadapi oleh para mahasiswa semester satu PKO FKIP UTP semester satu tahun pelajaran 2017/2018 untuk berlatih tolak peluru, apabila mahasiswa berlatih sendiri diluar jam perkuliahan, karena untuk berlatih dibutuhkan latihan pembelajaran yang tepat oleh mahasiswa secara pribadi. Selain itu untuk melakukan latihan tolak peluru dibutuhkan sektor yang cukup luas dan aman baik untuk dirinya sendiri maupun orang lain. Untuk

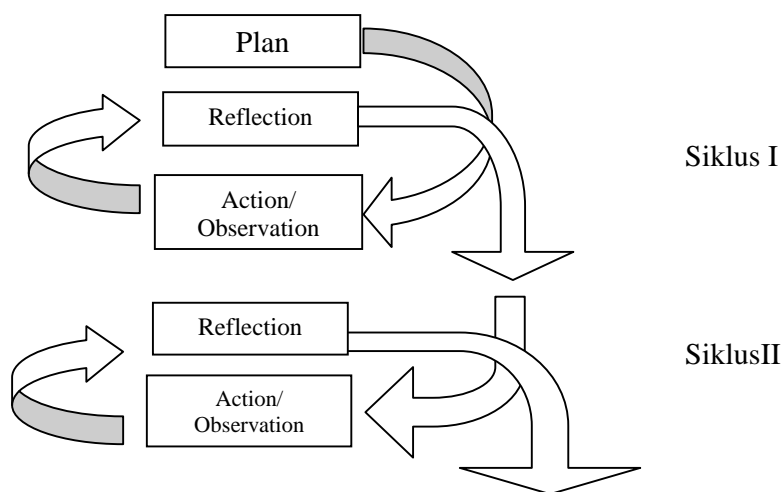
Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Menyamping Menggunakan Metode Bagian Pada Mahasiswa Semester Satu PKO FKIP UTP Surakarta Tahun Pelajaran 2017/2018
Oleh : Bagus Kuncoro

mendapatkan hasil pembelajaran yang maksimal dalam tolak peluru harus melakukan latihan-latihan yang terarah sehingga hasil belajar tolak peluru akan meningkat.

Sementara melakukan pembelajaran melalui metode bagian pada mata kuliah tolak peluru dikarenakan mahasiswa belum menguasai dasar menolak yang tepat dan cenderung melempar. Hal ini perlu inovasi dalam metode pembelajaran, sehingga menimbulkan daya tarik dalam pembelajaran tolak peluru. Melihat permasalahan diatas, perlu adanya sebuah metode pembelajaran yang tepat. Dari permasalahan tersebut maka diangkatlah Penelitian Tindakan Kelas melalui “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Menyamping Menggunakan Metode Bagian Pada Mahasiswa Semester satu PKO FKIP UTP Tahun Pelajaran 2017/2018”.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas. Dalam Penelitian Tindakan Kelas dilakukan tindakan berlangsung secara terus menerus kepada subjek penelitian. Perbaikan pembelajaran dilaksanakan melalui proses pengkajian, yang terdiri dari empat tahap yaitu merencanakan (*planning*), melakukan tindakan (*acting*), mengamati (*observing*) dan refleksi (*reflecting*). Hasil refleksi terhadap tindakan yang dilakukan digunakan kembali untuk merevisi rencana pembelajaran jika ternyata tindakan yang dilakukan belum berhasil memecahkan masalah.



Gambar 1 Siklus PTK sebagai prosedur Mikro (Agus Kristiyanto. 2010:55)

Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Menyamping Menggunakan Metode Bagian Pada Mahasiswa Semester Satu PKO FKIP UTP Surakarta Tahun Pelajaran 2017/2018
Oleh : Bagus Kuncoro

Prosedur penelitian PTK ini direncanakan dengan menggunakan dua siklus, yaitu Siklus I yang terdiri dari 2 pertemuan dan Siklus II yang terdiri dari 2 pertemuan. Prosedur dan langkah-langkah dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini mengikuti model yang dikembangkan oleh Kristiyanto, (2010:55) yang berupa tiap-tiap siklus terdiri dari tahap perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi.

Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester satu PKO FKIP UTP semester satu tahun pelajaran 2017/2018. Dimana jumlah kelas 26 orang, yang terdiri dari 23 mahasiswa dan 3 mahasiswi

C. HASIL PENELITIAN

1.Deskripsi Kondisi Awal (Pra Siklus)

Sebelum melaksanakan proses penelitian tindakan kelas, peneliti melaksanakan kegiatan observasi awal. Hasil observasi awal tersebut adalah:

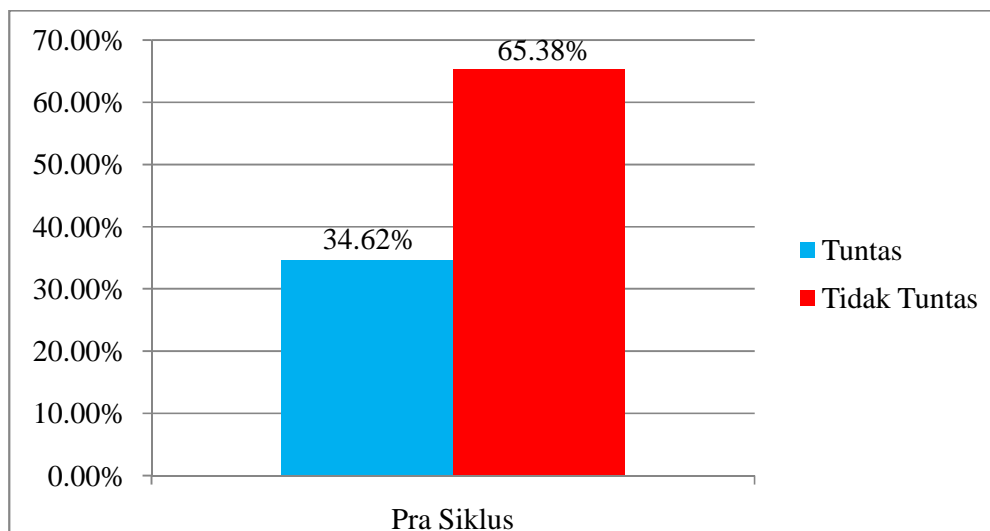
- a. Mahasiswa yang mengikuti materi tolak peluru adalah 26 mahasiswa. Dilihat dari proses pembelajaran tolak peluru dikategori kurang berhasil.
- b. Mahasiswa kurang memiliki perhatian dan motivasi dalam pembelajaran tolak peluru, kemungkinan metode yang digunakan kurang tepat.
- c. Menurut para mahasiswa, pembelajaran tolak peluru sangat membosankan dan hanya mahasiswa yang sudah mahir yang aktif dalam pembelajaran.
- d. Penggunaan metode yang kurang tepat sehingga mahasiswa kurang begitu bersemangat dalam mengikuti pembelajaran tolak peluru

Sebelum melakukan tindakan maka perlu melakukan pengambilan data awal. Ini dimaksudkan untuk mengetahui kondisi awal pada materi tolak peluru.

Tabel 1. Data Awal (Pra siklus) Hasil Belajar *Tolak Peluru Gaya Menyamping*

| Aspek yang Diukur | Kriteria | Jumlah Siswa | Prosentase |
|--|--------------|--------------|------------|
| Ketuntasan hasil belajar siswa (KKM: 80) | Tuntas | 9 | 34,62% |
| | Tidak Tuntas | 17 | 65,38% |
| Jumlah | | 27 | 100% |

Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Menyamping Menggunakan Metode Bagian Pada Mahasiswa Semester Satu PKO FKIP UTP Surakarta Tahun Pelajaran 2017/2018
Oleh : Bagus Kuncoro



Gambar 2. Deskripsi Kondisi Awal (Pra Siklus)

Berdasarkan hasil tes awal maka dapat disimpulkan mahasiswa belum menunjukkan hasil yang baik, dengan prosentase ketuntasan 34,62% . Masing-masing aspek menunjukkan kriteria keberhasilan pembelajaran yang kurang. Maka akan dilakukan tindakan dalam rangka untuk memperbaiki dan meningkatkan hasil belajar mahasiswa dalam proses pembelajaran tolak peluru.

Dari hasil observasi awal, ada dua siklus yang diterapkan untuk menyelesaikan dan menjawab permasalahan yang terjadi di dalam pembelajaran. Pada setiap siklus yang diterapkan masing-masing menggunakan metode pembelajaran bagian. Untuk mengetahui adanya perubahan dari proses yang diakibatkan oleh tindakan tersebut, maka evaluasi akan dilakukan dengan cara melakukan observasi dan penilaian setiap tindakan tersebut. Sehingga pengamatan (observasi) dan penilaian dilakukan bersamaan dengan pelaksanaan tindakan. Dari hasil observasi dan penilaian tersebut kemudian dilakukan analisa, evaluasi dan refleksi untuk merencanakan tindakan selanjutnya. Pelaksanaan tindakan akan dilakukan sebanyak 2 siklus, yang masing-masing siklus terdiri dari 4 tahapan, yaitu: (1) Perencanaan, (2) Pelaksanaan Tindakan, (3) Observasi dan Interpretasi, (4) Analisis dan Refleksi.

2.Deskripsi Siklus I

Pembelajaran tolak peluru dengan menggunakan metode bagian pada siklus I dilaksanakan 2 kali pertemuan. Adapun tahapan siklus I adalah sebagai berikut:

1. Perencanaan

Peneliti menyusun Rencana Pelaksanaan semster (RPS) dan skenario tindakan.

2. Pelaksanaan

Pertemuan I

a. Kegiatan Awal

b. Kegiatan Inti

Pembelajaran dilaksanakan secara perseorangan, berpasangan dan kelompok. Tindakan yang dilakukan pada siklus I ini adalah melaksanakan aktivitas pembelajaran

c. Kegiatan Akhir

Pertemuan II

a. Kegiatan Awal

b. Kegiatan Inti

Pembelajaran dilaksanakan secara perseorangan, pada pertemuan kedua ini mahasiswa melaksanakan:mengulang pembelajaran pertemuan sebelumnya dan melakukan uji kompetensi tolak peluru gaya menyamping.

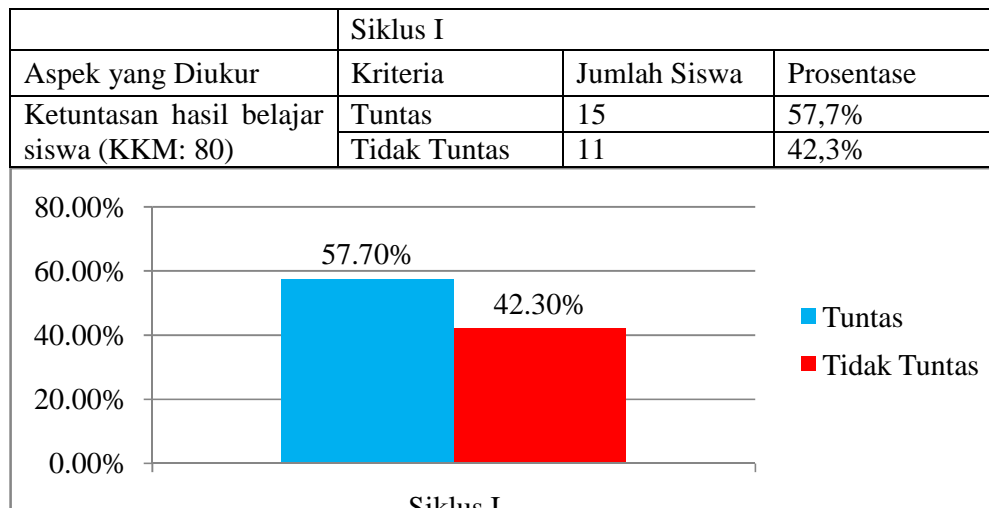
c. Kegiatan Akhir

3. Observasi (Pengamatan Tindakan)

Dari lembar aktivitas diketahui siswa cukup antusias dalam melakukan tolak peluru gaya menyamping dengan metode bagian yang diterapkan dalam pembelajaran. Walaupun masih ada beberapa mahasiswa yang belum mendapat hasil yang diinginkan. Pada siklus I mengalami peningkatan yaitu 15 mahasiswa (57,7%) dinyatakan Tuntas, sedangkan 11 mahasiswa (42,3%) dinyatakan tidak tuntas/belum tuntas.Untuk mahasiswa yang belum tuntas masih ada kesempatan di siklus II untuk memperbaiki kesalahan dan nilai yang masih dibawah kriteria tuntas.

Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Menyamping Menggunakan Metode Bagian Pada Mahasiswa Semester Satu PKO FKIP UTP Surakarta Tahun Pelajaran 2017/2018
Oleh : Bagus Kuncoro

Tabel 2. Deskripsi Hasil Belajar *Tolak Peluru Gaya Menyamping* Pada Siklus I



Gambar 3. Deskripsi Hasil Pembelajaran Pada Siklus I

4. Analisis dan Refleksi Tindakan I

Berdasarkan hasil observasi pada Tindakan I tersebut, peneliti melakukan analisis dan refleksi. Berdasarkan hasil belajar yang dicapai siswa pada siklus I dapat diketahui bahwa ada peningkatan yang terjadi pada pembelajaran siklus I, tetapi masih belum mencapai indikator keberhasilan dan belum menunjukkan hasil yang memuaskan sehingga pembelajaran perlu ditingkatkan pada siklus berikutnya.

3.Deskripsi Siklus II.

Pada Siklus II Pembelajaran tolak peluru gaya menyamping dengan metode bagian tetap dilaksanakan dalam 2 kali pertemuan dalam waktu 2 minggu. Adapun tahapan yang dilakukan pada siklus II adalah sebagai berikut:

1. Perencanaan

Peneliti merevisi Rencana Pelaksanaan Semester (RPS) beserta skenario tindakannya, menyesuaikan dengan hasil refleksi pada siklus pertama. Pelaksanaan

Pertemuan I

- a. Kegiatan Awal
- b. Kegiatan Inti

Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Menyamping Menggunakan Metode Bagian Pada Mahasiswa Semester Satu PKO FKIP UTP Surakarta Tahun Pelajaran 2017/2018
Oleh : Bagus Kuncoro

Pembelajaran dilaksanakan secara individu. Tindakan yang dilakukan pada siklus II adalah melaksanakan aktivitas pembelajaran tolak peluru gaya menyamping dengan metode bagian yang merupakan kelanjutan dari siklus I,

c. Kegiatan Akhir

Pertemuan II

a. Kegiatan Awal

b. Kegiatan Inti

Pembelajaran dilaksanakan secara perseorangan, pada pertemuan kedua ini mahasiswa melaksanakan: Mengulang pembelajaran pertemuan sebelumnya dilanjutkan mahasiswa melakukan uji kompetensi tolak peluru gaya menyamping.

c. Kegiatan Akhir.

2. Observasi

Selama proses pembelajaran berlangsung, observer menggunakan format observasi yang telah disiapkan. Dalam pengamatan diketahui antusias dan semangat mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran dengan menggunakan metode bagian yang telah dimodifikasi semakin meningkat, mereka selalu ingin mencoba.

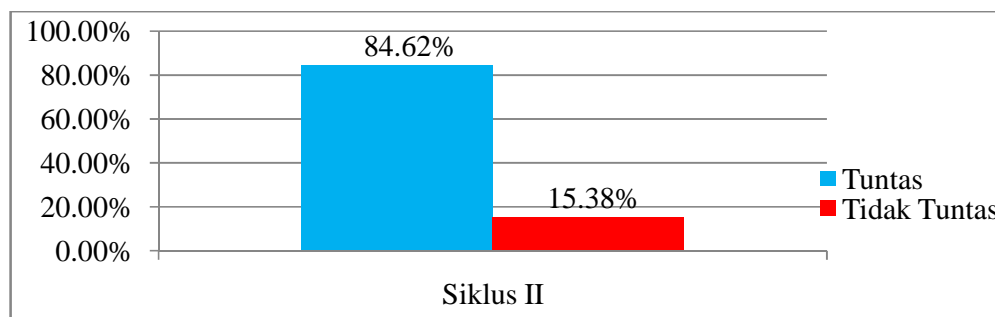
Dari data diatas, nilai pembelajaran tolak peluru menggunakan metode bagian pada siklus II dinyatakan berhasil mencapai target yang telah ditentukan, karena dengan metode ini nilai mahasiswa dalam pembelajaran tolak peluru meningkat, yaitu 22 mahasiswa (84,62%) dinyatakan Tuntas dan 4 mahasiswa (15,38%) dinyatakan Tidak Tuntas. Keberhasilan ini tidak lepas dari penggunaan metode bagian yang telah diperbaiki dari siklus sebelumnya.

Pada dasarnya penggunaan metode bagian ini cukup memberi pengaruh pada pembelajaran tolak peluru gaya menyamping, hal ini dapat dilihat dari antusias mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran yang diterapkan.

Tabel 3. Deskripsi Hasil Belajar *Tolak Peluru Gaya Menyamping* Pada Siklus II

| Aspek yang Diukur | Siklus II | | |
|--|--------------|--------------|------------|
| | Kriteria | Jumlah Siswa | Prosentase |
| Ketuntasan hasil belajar siswa (KKM: 80) | Tuntas | 22 | 84,62% |
| | Tidak Tuntas | 4 | 15,38% |

Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Menyamping Menggunakan Metode Bagian Pada Mahasiswa Semester Satu PKO FKIP UTP Surakarta Tahun Pelajaran 2017/2018
Oleh : Bagus Kuncoro



Gambar 4. Deskripsi *Tolak Peluru Gaya Menyamping* Pada Siklus II

3. Analisis dan Refleksi

Berdasarkan hasil observasi Tindakan II, peneliti melakukan analisis dan refleksi

D. PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas pada mahasiswa semester satu PKO FKIP UTP Surakarta tahun pelajaran 2018/2019 dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan kualitas pembelajaran dari siklus I ke siklus lainnya. Dari hasil analisis yang diperoleh peningkatan terjadi pada pra siklus ke siklus I dan dari siklus I ke siklus II. Pada pra siklus hasil belajar tolak peluru gaya menyamping jumlah siswa yang tuntas adalah 9 mahasiswa (34,62%) dan 17 mahasiswa (65,38%) dinyatakan Tidak Tuntas. Hal tersebut disebabkan karena pengajar belum menemukan metode yang tepat dan cenderung masih menggunakan metode konvensional, jadi mahasiswa cenderung bosan dan tidak tertarik dalam mengikuti pembelajaran tolak peluru karena tingkat kerumitan gerakan yang tinggi.

Hasil penilaian tolak peluru gaya menyamping menggunakan metode bagian pada siklus I sudah menunjukkan peningkatan dengan jumlah mahasiswa yang Tuntas adalah 15 mahasiswa (57,7%) dan yang Tidak Tuntas 11 mahasiswa (42,3%). Minat mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran tolak peluru pada siklus I ini meningkat, mahasiswa merasa senang dan tertarik dalam melakukan tolak peluru dan hasil belajar mereka menjadi meningkat dari sebelumnya.

Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Menyamping Menggunakan Metode Bagian Pada Mahasiswa Semester Satu PKO FKIP UTP Surakarta Tahun Pelajaran 2017/2018
Oleh : Bagus Kuncoro

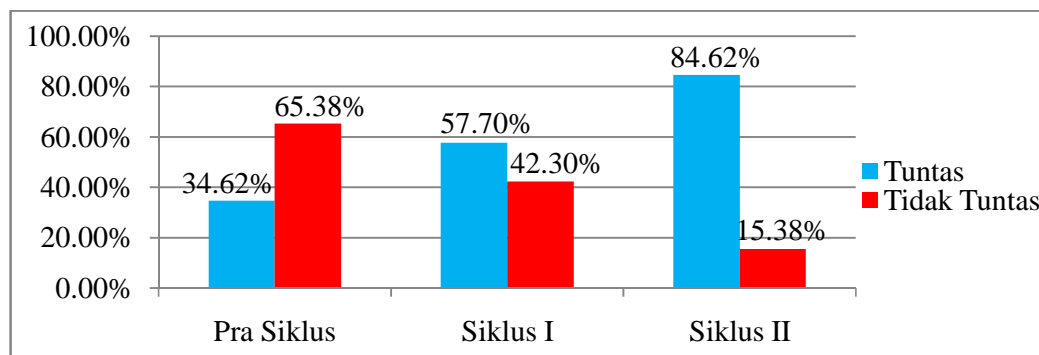
Berdasarkan refleksi dari siklus I maka siklus II diberikan perbaikan materi yang masih belum dilakukan pada siklus I, dan hasilnya cukup memuaskan dari 26 mahasiswa, keseluruhan 22 mahasiswa (84,62%) diantaranya dinyatakan Tuntas sedangkan 4 mahasiswa (15,38%) dinyatakan Tidak Tuntas, itu didapat karena mahasiswa semakin aktif dalam mengikuti pembelajaran jadi hasil yang dihasilkan juga lebih baik dari yang sebelumnya.

Peningkatan terjadi pada siklus I dan siklus II setelah diberikan tindakan pembelajaran. Pelaksanaan siklus II menyebabkan hasil belajar tolak peluru meningkat menjadi lebih baik dan tercipta proses pembelajaran yang lebih baik sehingga dapat mendukung suatu proses pembelajaran yang berkualitas.

Tabel 4. Perbandingan Hasil Belajar tolak peluru dari Pra Siklus, Siklus I, Siklus II

| Aspek yang Diukur | Kondisi Awal | | | Siklus I | | | Siklus II | | |
|---|--------------|------|------------|--------------|------|------------|--------------|------|------------|
| | Kriteria | Jmlh | Prosentase | Kriteria | Jmlh | Prosentase | Kriteria | Jmlh | Prosentase |
| Ketuntasan hasil pembelajaran (KKM: 80) | Tuntas | 9 | 34,62% | Tuntas | 15 | 57,7% | Tuntas | 22 | 84,62% |
| | Tidak Tuntas | 17 | 65,38% | Tidak Tuntas | 11 | 42,3% | Tidak Tuntas | 4 | 15,38% |

Melalui tabel perbandingan hasil belajar tolak peluru apabila disajikan dalam bentuk diagram perbandingan disajikan sebagai berikut:



Gambar 5. Perbandingan Antara Pra Siklus, Siklus I dan Siklus II

Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Menyamping Menggunakan Metode Bagian Pada Mahasiswa Semester Satu PKO FKIP UTP Surakarta Tahun Pelajaran 2017/2018
Oleh : Bagus Kuncoro

Melalui diagram perbandingan hasil penilaian tolak peluru gaya menyamping dengan metode bagian dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan dari pra siklus ke siklus I dan dari siklus I ke siklus II.

E. SIMPULAN

Penelitian Tindakan Kelas pada mahasiswa semester satu PKO FKIP UTP Surakarta tahun pelajaran 2017/2018 ini dilakukan dalam dua siklus. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa melalui penerapan pembelajaran dengan metode bagian ini dapat meningkatkan hasil belajar tolak peluru gaya menyamping pada mahasiswa dari pra siklus ke siklus satu dan dari siklus satu ke siklus dua.

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah dipaparkan, diperoleh simpulan pembelajaran dengan menggunakan metode bagian dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar yang mempengaruhi peningkatan pada hasil belajar tolak peluru gaya menyamping pada mahasiswa semester satu PKO FKIP UTP Surakarta tahun pelajaran 2017/2018. Data ini menunjukkan bahwa kemampuan tolak peluru gaya menyamping telah mencapai batas tuntas yang ditetapkan (80%)

Dari analisis data diperoleh hasil pada siklus satu terjadi peningkatan hasil belajar tolak peluru gaya menyamping untuk mahasiswa tuntas yaitu 57,7% atau 15 mahasiswa yang tuntas dari kondisi awal yaitu 34,62% atau 9 mahasiswa yang tuntas. Sedangkan pada siklus dua peningkatan hasil belajar tolak peluru gaya menyamping sebesar 84,62% atau 22 mahasiswa yang tuntas

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Kristiyanto dan Nuruddin. PBS. 2011. *Penelitian Pengajaran*. Surakarta : Universitas Negeri Sebelas Maret Press.
- Aminudin. 2010. *Atletik dan Tekniknya*. Bandung : Quadra.
- Asep Jihad, Abdul Haris. 2013. *Evaluasi Pembelajaran*. Yogyakarta : Multi Pressindo.

Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Menyamping Menggunakan Metode Bagian Pada Mahasiswa Semester Satu PKO FKIP UTP Surakarta Tahun Pelajaran 2017/2018
Oleh : Bagus Kuncoro

- Anurrahman, 2011. *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung : Alfabeta.
- Dimyanti, Mudjiono. 2013. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Eddy Purnomo, Dapan. 2011. *Dasar - Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta : Alfabedia.
- Giri Wiarto. 2013. *Atletik*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Muklis. 2007. *Olahraga Kegemaranku : Atletik*. Klaten : Intan Pariwara.
- Rif'iy Qomarullah, Kardiyo dan Muchlisin. 2012. *Metode Pembelajaran Atletik Dasar 2*. Kudus : Maseifa Jendela Ilmu.
- Sigit Mangun Wardoyo. 2013. *Penelitian Tindakan Kelas : Teori, Metode, Model & Evaluasi Pembelajaran*. Yogyakarta. Graha Ilmu.
- Suyono dan Hariyanto. *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung : Remaja Rosda Karya.
- Yudy Hendrayana. 2007. *Bermain Atletik*. Bandung : : Universitas. Pendidikan Indonesia.

Biodata Penulis :

Nama Lengkap : Bagus Kuncoro

Pendidikan : - S1 Jurusan PenJasKesRek
Universitas Sebelas Maret Surakarta
- S2 Program Studi Ilmu Keolahragaan, Program Pasca Sarjana, Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Menjadi dosen pada Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Alamat Kantor : FKIP UTP Surakarta. Jln, Walanda Meramis no. 34
Cengklik Surakarta. Telp. (0271) 854188.